

**WRAP DE COUVE**

RECEITA WRAP DE COUVE LOW CARB

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga crua [15 g] [orgânica]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de queijo parmesão [7 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g]
- 1 colher de sopa de molho de tomate [20 g] caseiro
- 5 gramas de manteiga [ponta de faca]
- 5 gramas de gergelim [1 colher de chá]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Você pode fazer o seu wrap com a folha e couve refogada ou crua, eu particularmente adoro refogar;
- 2º Para fazer refogada é só untar uma frigideira com manteiga, levar ao fogo baixo e colocar a folha de couve;
- 3º Assim que ela começar a murchar, quebre os ovos, tempere com sal e temperos a gosto, adicione o molho de tomate distribuindo por cima dos ovos, coloque o queijo e tampe;
- 4º Deixe cozinhar até que os ovos fiquem firmes ou se usar só o queijo deixar derreter
- 5º Se desejar doure do outro lado ou sirva assim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	14 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	265 mg	210 mg	9 %